

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Las dietas más extrañas y peligrosas

El Ciudadano · 17 de julio de 2015





Nuestra sociedad está particularmente **obsesionada con la delgadez** y con tener un cuerpo “perfecto” que en muchas ocasiones resulta inalcanzable. Algunas personas llegan a extremos **poco saludables** con tal de bajar de peso, conoce cuáles son algunas de **las dietas más extrañas y peligrosas** para tu salud.

La dieta de alimentos para bebés

Esta dieta consiste en **sustituir dos o tres comidas diarias** con las papillas que se les dan a los bebés. Aunque no parezca “**peligrosa**” sí lo es. Recuerda que tu cuerpo necesita de una cantidad mínima de calorías para funcionar correctamente y si las reduces drásticamente puedes sentirte mareado e inclusive descompensarte hasta el punto de caer desmayado.



¡Es para él, no para ti!

Evidentemente quienes han llevado esta dieta **sí logran perder peso** rápidamente, pero probablemente con la misma rapidez que bajas de peso lo vuelvas a recuperar. Son esta clase de “**dietas flash**” las promotoras del famoso efecto rebote.

La dieta Nazi

Esta dieta es tan terrible como su propio nombre y es que, además del peligro que representa para la salud también, resulta **sumamente ofensiva** para todas las víctimas de la Segunda Guerra Mundial.



Alex Siry, quien se hace llamar “el gurú” de las dietas, afirma que tan terrible guerra dejó algo positivo y es que muchas personas perdieron unos cuantos kilitos de más. Por tal razón, propone **la dieta Nazi**. Ésta consiste en consumir 400 gramos de pan al día y unos cuantos tragos de vodka.

La dieta de la lombriz

Esta terrible dieta se remonta a **principios de 1900** y a pesar de que se conocen sus terribles efectos sobre la salud, todavía sigue vigente.

Esta dieta consiste en consumir unas píldoras que **contienen un parásito** llamado “Tenia”, el cual se alimenta de los nutrientes del sistema digestivo. En el año 2013 una mujer compró estas **famosas píldoras** y rápidamente debió comenzar un tratamiento con fármacos para eliminar al parásito.

La doctora **Patricia Quinlisk** explica en un artículo publicado en **USA Today** que la dieta de la lombriz es:

“**Extremadamente peligrosa** y puede causar un abanico de efectos secundarios indeseables, incluyendo **la muerte** en raras excepciones”

La dieta de la visión

Este régimen es creación de un **inventor japonés**, quien llegó a la conclusión de que las personas sienten deseos por la comida de acuerdo a su aspecto, lo cual evidentemente no es descabellado.

La dieta consiste simplemente en **colocarse una unas gafas azules**, lo que supuestamente hace que se vea la comida poco apetecible. Por supuesto, este método no ha dado ningún resultado.

La búsqueda de **dietas “milagrosas”** puede llevar a muchas personas a poner en peligro sus vidas, sometiendo sus cuerpos a **regímenes alimenticios** que están muy lejos de ser saludables. **¿Cuál de estas dietas te pareció más extraña?**

Fuente: <http://supercurioso.com>

Fuente: El Ciudadano